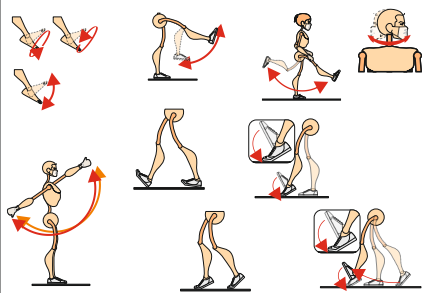

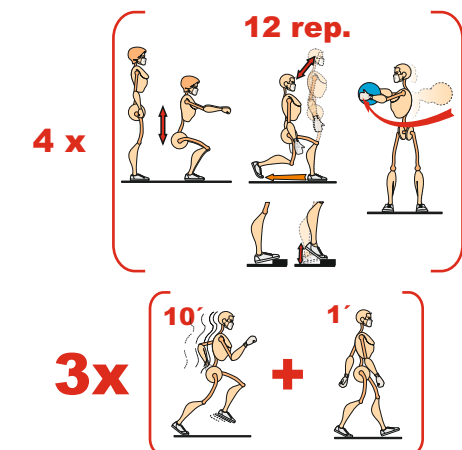
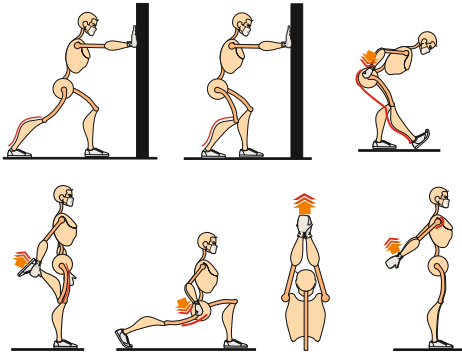


OBJETIVOS	-Recreacional-rendimiento -Preparación para correr sin lesión técnica pies + cadencia -Fuerza general y resistencia general control carga EEP (Escala de esfuerzo percibido) y FC (Frecuencia cardíaca)			
CONTENIDOS	-Reforzar estructura fuerza específica. Carrera y tobillo particular. -Mejora factores determinantes resistencia		-Core II -Dosis de carga: EEP	
NIVEL DE LA SESIÓN	Avanzado	DURACIÓN (minutos)		63 minutos
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	3 x 10 repeticiones de cada movimiento	Movilidad articular: Círculos tobillo en cada sentido subir y bajar tobillo (decir que si) Flex-ext. rodilla (dar patada) sin silla Flex-ext. cadera (balanceos) Brazos mover rectos alternando Giro cuello (decir que no) Caminar de puntillas caminar de talón Gemelo en bordillo simultáneo con ambos pies, ponerse de puntillas.		Escalón. Zapatillas de correr en buen estado y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PORTE PRINCIPAL (40 min.) BLOQUE 1: 7 MIN BLOQUE 2: 33 MIN (30 min correr 3 min caminar)	Bloque 1: 4x12 repeticiones Bloque 2: 3x (10 min correr/1 min. Caminar) Sensación esfuerzo 7 sobre 10 sobre 10 	Bloque 1: Fuerza y core I : -Sentadilla: rodilla por delante de la punta del pie. espalda recta -Split atrás. Espalda recta. rodilla en línea -Gemelo de puntillas escalón simultáneo -Core: de pie. Giro 10 segundos muy corto, desde la cadera. Piernas flexionadas. Amago lanzamiento pivote pie apunta fuera, rotar cadera brazos estirados. Bloque 2: caco (Caminar-correr) Caminar desde apoyo de talón hasta salida con dedo gordo Correr: metatarso con parte delantera del pie o con pie plano. Nunca talón.		Balón medicinal o mochila lastrada
VUELTA A LA CALMA (12 min.)	30-60 segundos estiramiento	estiramientos: de 30-60 seg. estático, sin rebotes Gemelo-Sóleo Isquiotibiales Cuadriiceps Espalda Pectoral Etc.		Sin material
AUTOEVALUACIÓN	Corres entrando de talón y saliendo de metatarso y dedo gordo del pie ¿Puedes regular la intensidad y relacionarlo del 1 al 10 con la escala de sensación de esfuerzo? No hay sensación de dolor en ningún ejercicio			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Aguantas la intensidad de la sesión. Has hecho la sesión en el orden propuesto, y el tiempo e intensidades indicado.			